银光老年协会

Silver Light Seniors Association

银光通讯

2022 年 3 月 1 日 第 149 期

责任编辑 峪岚

目 录

【银光活动】 4

银光 Lake Anne 分会虎年春节联欢晚会 ..... 银光 Lake Anne 分会

在银光 Lake Anne 分会虎年春节联欢晚会上的发言 ..... 银光副理事长舒朝濂

美丽的环境，美丽的人 ..... 王坤颖

银光合唱队虎年元宵节联欢晚会 ..... 银光合唱队

生命之树长青 ..... 毕明方

《生命之树长青》读后感 ..... 於蔚炎

银光泰城校区分会元宵节联欢晚会 ..... 银光泰城校区分会

妙趣横生 别开生面 ..... 保定 老王

HWFH 华裔元宵迎春晚会 ..... 银光 HWFH 分会

瑞虎迎春 歌声飞扬 ..... 佳竹

赞 HWFH《元宵迎春晚会》 ..... 万里船 陈时达 吴美玲

【银光作品】 25

龙腾虎跃安妮湖 ..... 方元

春风又绿江南岸 ..... 田德发

春节絮叨 ..... 易弋

故乡的山 ..... 陈瑚容

接送外孙女上 TJ ..... 邹少男

【银光厨艺】 37

厨友梅先厨艺展示 ..... 张媛香

一、“银光老年协会”简介

银光老年协会是在 Virginia 州政府和联邦税务署注册的，非牟利性、非政治性、非宗教性、非实体性的民间团体。它以团结服务华裔老人，促进中美文化交流，帮助华裔老人熟悉美国生活，参加社会活动，融入主流社会，争取和维护应有的权益为宗旨。至今，它已经成立 17 年，成为华盛顿地区最有影响的华裔老人民间团体之一。

1）网站网址：http://www.silver-light.org/Information.html

2）接受捐款：为了维持老年会员正常的活动，协会接受个人和社会各界的捐款，所有捐款均可免税，收到捐款后，协会将给捐赠者寄相关发票。捐款请填写支票，支票支付给：Silver Light Seniors Association，并请寄到如下地址：

Ms. Liuying Gong

44675 Cape Court #130 Ashburn, VA 20147

二、“银光通讯”介绍

“银光通讯”是银光老年协会举办的、免费网络电子版华文月刊，每月 1 日发刊。反映华裔同胞，老有所依、老有所学、老有所为、老有所乐的精神风貌。至今，已经出版 140 余期，欢迎阅读、查询。

1） 查询、阅读链接：

https://drive.google.com/drive/folders/0B9_Cl6nGTh2ZeHdkbmh0WnpTQ28

2）“银光通讯”责任编辑：“银光通讯”实行责任编辑分期负责制，本栏目公布本期和下期责任编辑姓名和邮箱，以方便读者联系。

本期责任编辑：峪　岚 邮箱：yang.yulan@yahoo.com

下期责任编辑：徐印树 邮箱：xys1946@gmail.com

3）“银光通讯”投稿邮箱：来稿请用 Email，每月 24 日前投到下面邮箱，邮件主题写：投稿。

投稿邮箱：shushi4243@gmail.com

【银光活动】

银光 Lake Anne 分会虎年春节联欢晚会

银光 Lake Anne 分会

返回目录

在银光 Lake Anne 分会虎年春节联欢晚会上的发言

银光副理事长 舒朝濂

大家庭的兄弟姐妹们：您们好！

在虎年春节期间，我受银光老年协会陈时达理事长的委托，向各位拜个晚年，祝愿大家心想事成，福星高照！

连续两年多疫情的困扰，使我们深受其害。虎年的到来，让我们充满了期待和希望，我们很快又要搬新家了，所以分会义工领导们组织这次活动，就是要激发我们的热情，唤醒我们的活力，让我们在疫情可控之后，尽快投入到新生活之中。

在“银光”的十二个分会中，有三个老年公寓分会。老年公寓，按其职能来说，是老年人的家，所以老年公寓始终是“银光”工作的一个重点。在 Lake Anne Fellowship House 住着一百来位华裔老人，大家以此为家，居住长的已有十多年，期间不断有新同胞加入。它是否温馨、和谐，关系到我们每一个人的切身利益。

经过费郡政府和团契广场的努力，我们公寓的住户搬新家就在眼前。搬家之后，我们的居住条件能够大幅度地提升，学习和娱乐的场所也会改善。我们在硬件改善的同时，做好利用新条件，改善和提高我们学习生活质量的准备，使我们在新公寓的生活，更健康、更快乐、更团结。所谓“更健康”是指，我们要学会与各种自身的疾病共处，建立科学卫生的生活习惯；所谓“更快乐”是指，开展身心愉悦、安全的文体活动，坚持能者为师，增强我们使用电脑、手机的知识和能力；所谓“更团结”是指，我们兄弟姐妹之间要交朋友，互相学习，彼此关心，不利团结的事不做，不利团结的话不讲。让大家在适应新公寓的同时，充分利用新公寓的条件，把正常的学习、健身活动逐步规范起来。

我说的如果有错误，欢迎大家批评指正，谢谢各位。

返回目录

美丽的环境，美丽的人

——银光 Lake Anne 分会虎年春节联欢有感

王坤颖

2022 年春晚，在欢快的乐曲声和美好的致辞中拉开帷幕，演出使我领悟到；美丽的人看到美，表现美。

时光飞逝，又是新的一年
皱纹增几道，白发添几根，
内心强大，生活激情没有减退。

观察美，表现美；
经年天蓝，蓝得醉人，
湖水清清，大雁戏水，
绿树红叶，编织湖的外衣。
湖边散步，水中船游，
冬日跳水，欢呼声雷动…
这就是‘安妮湖的旖旎风光’！
练就美，表演美：
柔美的舞姿，嘹亮的歌唱，悠扬的琴声
得到美的享受。

祖孙二人的钢琴小提琴的远距离合奏，
更是打动人心，
稚嫩的小手，
在琴键上跳动，
与小提琴配合，
流淌出‘音乐之声’乐曲，
琴声拉近了远隔万里的距离，
体现了祖孙心心相印。
女生二重唱“芦花”，
和谐优美，达到新的高度。

美丽的人，给我们展示美景的生成；
昙花一现令人养眼，
“现”的过程更令人惊叹！
将近四个小时的观察，
几分钟的渐放，令人不敢眨眼
美，啊，美！
一年之中的节日，
寓意真善美的门的装饰，
展示在我们眼前，
八连冠获奖，实至名归！
小小菜园，
韭菜一垅垅，
似绿草如茵，
翠绿的黄瓜，鲜红的番茄，
似朵朵鲜花，
一串串小葫芦镶嵌了花边，
菜园恰如美丽的花园！

这些给我们美的享受的人，

都是生活的美化师，美的使者，
我由衷地佩服和感谢。
他们给我们增添了生活的色彩，
焕发了青春！
美丽的人，是好学的人，
疫情中不停的学习，
使几位成了拍摄能手，
他们全景拍，立体拍，远距离合成拍，
他们将画面与声音合成，成为；
美丽的卡片，
祝贺新春，表达感恩。
他们坚持两年，
从打地基到新楼的屹立，
一步步告诉热切希望进入新楼的老人。
他们全面地记录报道，
老年朋友抗疫的生活，
他们表现了老年朋友在疫情下，
恐慌到坚强的生活历程，
老年朋友们，
没有虚度，也没有颓废，
他们在学习，在锻炼，在提高。
成为生活的强者，
成为美丽生活环境下的，
更加美丽的人！

注：此次，参加演出的组织者、编导者、提供照片及视频者、表演者、幕前幕后，粗略统计有 60 多人，一并感谢！

返回目录

银光合唱队虎年元宵节联欢晚会

银光合唱队

视频链接：

https://youtu.be/_9JFt1ZjuGI

国内观看：

https://www.bilibili.com/video/BV1E5411o7dJ

返回目录

生命之树长青

——记银光合唱队虎年元宵节云上联欢

毕明方

虎年元宵节前夕的周六晚上七点三十分，银光合唱队的云上联欢会准时拉开帷幕，伴随着《今夜无眠》的欢畅乐曲和流光溢彩的视频画面，合唱队教学群的温度骤然升高。歌友们在津津有味地欣赏节目之余，纷纷有感而发，佳评感慨不断，一个半小时的时间里，大家发了 300 多条信息，场面空前火爆。更有意思的是，陈时达老师在晚会前几分钟把哔哩哔哩链接发给国内的亲友，一时间引来不断的点赞和评论，以至于陈老师忙于应付国内亲友，欲罢不能，竟然错过了好几个我们自己播放的节目，传为佳话。眼尖的观众还会发现，我们不少演唱者的视频都加上了自己年轻时的照片，还有和老伴儿孙共享天伦之乐的照片。青春回眸，惊鸿一瞥，温馨夕阳，足慰平生，为我们的联欢会平添了暖暖的春意，也为演唱者自己保存了一份珍贵的留念。

晚会接近尾声时，银光各分会纷纷发来祝贺。银光协会副理事长舒朝濂老师夸道："祝贺银光合唱队虎年元宵节联欢晚会演出成功！二十八个节目个个呱呱叫！" Lake Anne 公寓的丁瑞年老师感慨地说："祈望银光协会的各路精英，从今厚积薄发，为明年协会的春晚奉献精彩节目，期待更上一层楼。"银光大家庭和我们合唱队一起分享了美好的时光。

远在国内的赵永健老师发来长篇贺词，为银光合唱队的成长感到由衷的高兴。她在贺词中说："这么一台丰富多彩的演出活动，让身处疫情期间的银光老人们，焕发出青春活力四射的光彩，太不简单了！我在遥远的祖国为你们喝彩！那么多熟悉的面庞，亲切地唱、弹、跳，说，舞文弄墨等等才艺展示，我们银光老人是最棒的！"从事高校声乐教育几十年的赵老师，退休来美后，在亨敦老年中心深耕八年，以专业的造诣和教书育人的精神，把开始只有八名学员的声乐班，打造成四五十人的颇具实力的银光合唱队，成为银光协会的一个重量级团体，功德深厚。如今她的 baby 没有辜负她的心

血和期望，在疫情困境中坚强前行，成绩斐然，赵老师当然有理由感到骄傲！

在李继英老师接任合唱队艺术指导后不久，新冠疫情席卷全美，把人们关到家里去，合唱队也不得不停止每周一次在亨顿老年中心的合唱教学。然而，银光人的热情是关不住的，大家不约而同地想到了网络。在李老师的精心构思组织和义工小组的全力配合下，合唱队的网上教学如火如荼地开展起来了。不但开场火热，而且深入持久，一步一个脚印，取得了不凡的成绩。合唱队传承了赵老师狠抓声乐不放松的作风，利用网络必须独自完成作业的特点，进行一对一的点评，老师认真教，队员认真学，两年来，队员们在声乐造诣上有了不同程度的提高，这是最值得欣慰的。女高音声部长张运杼在元宵晚会结束后感慨地说："这次元宵节晚会不是一台晚会，而是我们合唱隊两年來在李老师和义工小组的带领下，一次汇报演出。星期六晚上我认真的看了每个歌友们的节目，心里触动很大，發现歌友们这两年来歌唱水平大有进展，例如元元、於、计三位老师她们的节目在我眼前一亮哦，最有感慨的还是於老师，我一听於老师开口很吃惊，尤其是於老师的發声位置明显进步了，第二天跟公寓的幾个朋友交流，大家看法一致，因篇幅有限也不多说了，总之我们合唱隊所取得的成绩是有目共睹的。"

说起合唱队这两年取得的成绩，李继英老师功不可没。首先，她为合唱队制定难度不高要求高的原则非常实在。我们队学唱的几首歌，《我们的生活充满阳光》，《卖花姑娘》，《相逢是首歌》，《芦花》，《伊犁河的月夜》等歌曲，都朗朗上口，易学易唱。但是，在歌唱标准上，李老师却一丝不苟，队员交上来的作业，旋律，节奏，发声，必须符合要求，不足之处，会一一指出，要求重唱。专业的点评使队员们心悦诚服，认真再交作业，几次下来，要不进步也难了！其次，李老师在先生生病，家务繁重的情况下，为合唱队实打实地付出了大量的时间和精力。从遴选歌曲，到修改加工歌谱，从录制不同声部的范唱，到一对一的具体指导，李老师常常忙到深夜。对银光协会组织的演唱节目，李老师更是事无巨细，亲力亲为，从构思设计，到场地选择，甚至到订披萨，备道具，面面俱到，我们队员都是看在眼里的。有好的老师，就有好的学生。老师认真，队员自然努力。这次晚会，银光队员们最多的发言，就是感谢老师。我们银光合唱队先后有七任优秀的老师，特别是

赵永健，孔祥玲，李继英等几位专业老师担任我们的艺术指导，是我们合唱队的幸运。

在两年来的网络教学活动中，合唱队的义工小组也充分发挥了核心骨干作用。由陈时达，王志兰，毕明方，张运杼，麻学武，计丽英组成的合唱队义工群，密切配合李老师，做了大量辅助工作，保证教学的顺利开展。新的任务下来，义工群总是冲在前面，出色完成任务，为大家做好表率。银光协会的陈时达理事长，是一位歌唱爱好者，声音好，乐理强。因为队里缺少男生，在演出任务中他常常需要完成两个声部的录音。而他也从来不让大家失望，不管多忙，他总能按时出色完成任务。其他义工组成员也不遑多让，从这次元宵晚会就可以看到，每次义工小组成员出场都能掀起小小的高潮。

说到银光合唱队，不能不夸夸我们藏龙卧虎，人才荟萃的合唱队员。我们 75 位歌友，来自协会的方方面面，其中有银光协会的正副理事长和好几位理事，有银光分会的分会长，不担任职务的队员也都是协会的活跃成员。我们的队员们年轻时个个都是人中龙凤，团队精英，能力超强，多才多艺。如今年龄上去了，上进心却没有下来，仍然童心灼灼，能歌善舞，争强好胜，不甘落后。疫情以来，我们队多次出色完成了银光协会的演出任务，自己也成功举办了牛年春节晚会和这次虎年元宵节联欢会。在这些活动中，每一位队员都表现出极大的热情，精益求精，反复修改，不厌其烦，尽量把自己任务完成得符合要求，出彩出色。这次的晚会时间匆忙，从策划到开演只有短短三个星期，而我们却拿出了 28 个精心捶打过的好节目。这些节目涵盖了歌唱，舞蹈，戏曲，器乐，朗诵，书法，绘画，和短视频等多样艺术形式，节目个个精彩，现场高潮迭起，达到了求新，求精，求卓越的要求，充分体现了我们银光合唱队员的实力和风采。

尽管我们的队员们年轻的将近七十岁，年纪大的快要九十岁了，但我们的心还很年轻。我们相信，生命的活力来自不懈的追求。身体会慢慢老去，心态却可以不老。我们在垂暮之年热衷于唱歌跳舞，热衷于提高自己的艺术造诣，并不指望成名成家，而是为了欣赏自己的进步和成就，为了保持自己的精神面貌，为了融入志趣相投的群体，为了追求有内容有质量的生活。我们的心中有一团火，我们的生命之树长青！

《生命之树长青》读后感

於蔚炎

毕明方老师撰写的《生命之树长青》的报道，非常激动人心！在银光合唱队上下引起了阵阵掌声和热烈点赞。他以龙飞凤舞的笔触，简洁精炼的语句全面回顾了合唱队的成长历程；对几任音乐指导老师和义工组及其全体成员的认真积极参与都进行了表彰；还逐一罗列了合唱队近两年所参演的节目……。全文从上至下高潮迭起，一气呵成，字里行间饱含深情，让人深受感动。

其实，毕老师及其夫人志兰老师，在整个教学活动中，始终起到了表率的作用。

为了学习范唱和协助点评，毕老师和志兰老师不但在银光合唱队苦练基本功，而且在华府星光艺术团注重演唱技巧的提高。在银光春晚和合唱队元宵节的云晚会等的一系列庆祝活动中，配合龚蕊老师和李继英老师组织活动，制作视频，还要想方设法连成一套 1080 高清晰度的完整节目，在国内外网站 YouTube 和哔哩哔哩播放，直至最后写出报道。真是为合唱队操碎了心！

借用李继英老师的话说“毕老师负责演唱调音和视频制作，还进行晚会构思衔接，开场白结束语的撰写。他不知花费了多少心血，熬了多少个夜晚，才成就了我们整齐悠扬炫美的合唱节目和精彩纷呈的联欢晚会！”

“志兰队长除有超强的责任心和组织能力，还和毕老师相伴”共同打造一台新颖的云端晚会。

群里其他的评论如：“毕老师是个德才兼备的人才。” “大手笔书写精彩篇章，给合唱队留下了高光时刻的美好回忆。” “在这样的教学群中，收获很多东西，感到非常荣幸”。这些都给人留下了深刻的印象。总之，感动大家，令人赞不绝口！我们感谢老师和歌友们在践行《生命之树常青》的理念中的热心奉献和义工精神！

返回目录

银光泰城校区分会元宵节联欢晚会

银光泰城校区分会

返回目录

妙趣横生 别开生面

——泰城校区老年班元宵联欢会

保定 老王

银光老年协会泰城校区分会，成员主要是希望中文学校泰森校区老年班学员，本班都是 70 多岁的老年人，大部分来自祖国大陆不同的省市。年

轻时从事着各种各样不同的工作，来美国与子女团聚，居住于大华府不同地区。感谢银光老年协会和泰城中文学校，把我们组织起来，给我们提供了一个学习英文，交流体会，畅谈感受，互通信息的课堂和平台，我们在这里结识了很多新朋友，冲淡了孤独寂寞，舒解了思乡之情，开阔了眼界，丰富了知识，把这里当做了异国家园。

然而，COVID-19 肆虐全球已经两年多了，致使大家不能面对面的上课、交流以及一些室外活动。去年春节我们搞了一次网上云端的联欢活动，大家都在网络上欢声笑语，见面互拜，留下了深刻印象和美好回忆。

今年春节期间，全班老年朋友们，再一次精心准备，于 2 月 13 日（正月十三），由汪基铭组织策划，李源大姐技术指导，裴班长制作主持，《泰诚老年班第二届云端联欢会》在欢快的乐曲中，诙谐可爱的动画小老虎喊着倒计时，正式拉开了帷幕。

节目开始，银光协会陈时达理事长亲临出镜，表示了对晚会的祝福和支持，并携夫人一展歌喉，奉献了男女二重唱，画面优美，歌声嘹亮，全然看不出都是古稀之人。

接着我们的英语老师，中文学校的学生肖晶晶的钢琴独奏，行云流水一样的琴声，给我们带来了美妙的享受。

裴班长一声令下，我们老年班精心准备的节目开始啦！

有裴颖艺、丁湘平、禹凤英、祁丕清的女声独唱，歌声悠扬动听不输专业歌手，配以美轮美奂的背景动画，足以见得歌唱者、视频制作者的高超水准。

有汪基铭、张乃丽的栩栩如生的手工制作，他们的剪纸和乐高玩具的拼装，揭示我们平时多动手、勤动脑，对老年人的心身健康大有裨益。

有李源、郭首富、黄招娣、陆秀英的烹调厨艺展示，菜肴色香、味美、诱人，制作详尽、直观、易学，让大家在今后的饭桌上又增加了几道美食。

有李琴的诗朗诵，毛主席的著名诗词：沁园春《雪》，她声情并茂、满怀激情的朗诵，把我们带回到疆土辽阔、山川秀丽、英雄辈出的祖国，不由得洋溢出“我是中国人”的自豪。

还有梅静华、乔群的舞蹈，为了丰富我们的活动，二人都奉献了两段舞

蹈，她们优美的身段，绚丽的服装，翩翩起舞，婀娜多姿，让我们大饱眼福。

最后是王占文自编自演的小快板，由于没有竹板，就用家里的擀面棍代替，诙谐有趣，呱嗒呱嗒的，还真有那么一点儿味道呢。

这次的网上云端联欢活动，欢声笑语，贯穿始终；表演者尽心尽力，观摩者看的是津津有味，可谓演出圆满。

特别感谢的是，很多银光协会的其他分会朋友们，都来光临指导，积极参与互动，给了我们极大地支持和帮助，在此表示诚挚的感谢。

虎年伊始，我们举办了一个妙趣横生、 丰富多彩、 别开生面的网上 Party，随着疫情的结束，我们还要举办更多的公园 party、课堂 party，让我们的生活更加丰富多彩、开心快乐！

返回目录

HWFH 华裔元宵迎春晚会

银光 HWFH 分会

HWFH华裔
元宵迎春晚会
节目单

1. 开场曲（合唱） 《春节欢歌》
2. 健身舞队 《有缘在一起》
3. 刘敏 《乡音乡情》
4. 陈时达 於蔚炎 《浪漫夕阳》
5. 陈钟英 《茉莉花》
6. 张运杼 《再唱洪湖水》
7. 竺雪丽 越剧《孟丽君》
8. 陈玳 《酒醉的蝴蝶》
9. 金福林 魔术
10. 张媛香 《卖汤圆》
11. 孙凤琴 《我家在那里》
12. 吴美玲 《卖花姑娘》
13. 贾志兰竺雪丽 《又见炊烟》
14. 梁步升 《绿皮火车》
15. 舞蹈队 《小白船》
16. 孙慧娟 《草原之夜》
17. 陈时达 《再回首》
18. 李琳 《雪绒花》
19. 刘敏孙凤琴 《心曲》
20. 彭国庆 《月圆花好》
21. 刘秀珍 《万水千山总是情 》
22. 陈炎森 二胡《茉莉花》
23. 齐桂华金福林 《烟花三月下扬州》
24. 於蔚炎 《月亮之歌》
25. 蒋志珍 《梨花颂》
26. 贾志兰 《橄榄树》
27. 曾祥意 《故乡情》
28. 结束曲（合唱） 《难忘今宵》

演出时间：20220214晚上7:30

视频链接:

（视频由 1 和 2 部分组成）

1）https://www.youtube.com/watch?v=Qe3g56wxnn0

2）https://www.youtube.com/watch?v=WLE_Hto3cEc

国内观看：

1）https://www.bilibili.com/video/BV1wT4y1Q7BH/

2）https://www.bilibili.com/video/BV14m4y1R7tt/

返回目录

瑞虎迎春 歌声飞扬

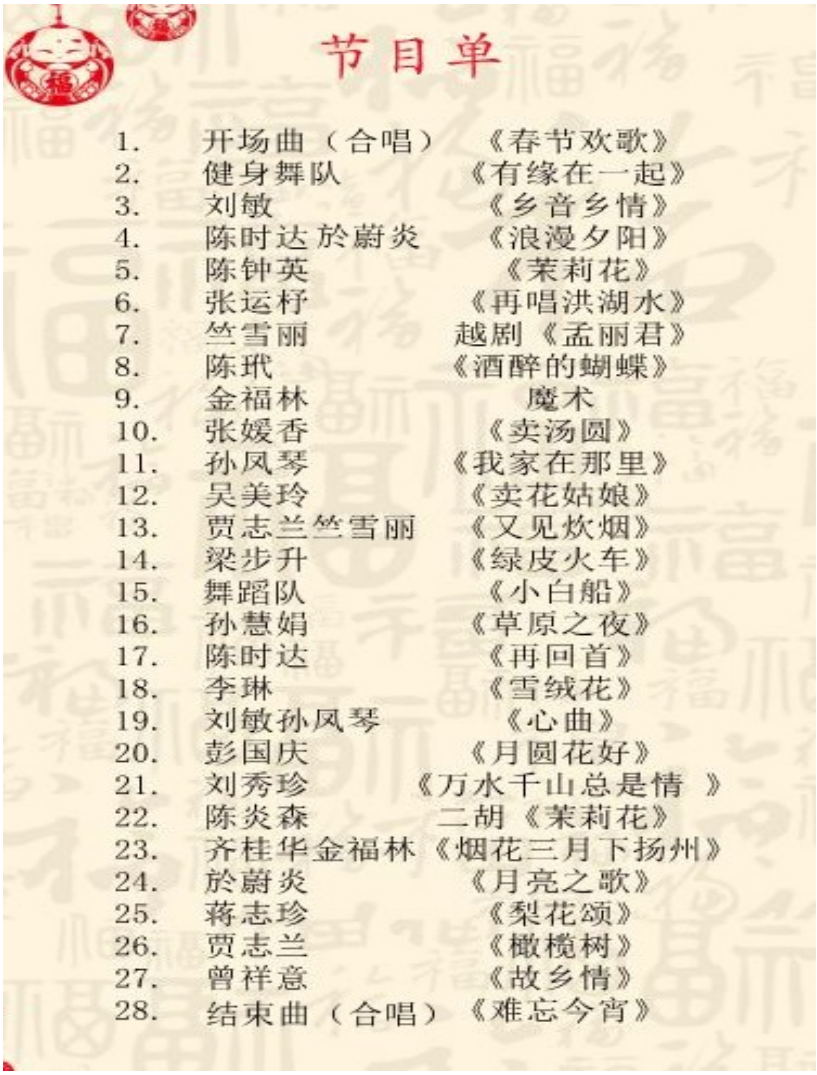
——HWFH 华裔元宵迎春晚会报道

佳 竹

元宵节是华人悠久的传统节日。正月十五日又是一年中第一个月圆之夜，也是一元复始，大地回春的夜晚。每逢这一节日，HWFH 华裔歌友都要欢聚一堂，用歌声迎接新春的到来。从 2015 年起，每年梁步升曾祥意夫妇发起组织公寓华裔迎春晚会，受到公寓朋友们的欢迎。去年，因疫情影响，公寓迎春晚会在网上举行，举办得非常成功。同样，今年元旦刚过，梁步升在公寓歌友群创议元宵节在网上举行今年的元宵晚会。他热情地介绍“记得去年元宵我们唱过多少歌吗？看看去年的节目单（《可爱的家》等 15 首），内容丰富多彩！今年我们照样准备举行网上歌会，期待歌友自由报名参加…”，且对歌曲的选择、报名时间和作品的形式提出了要求。热帖一经发出，歌友纷纷相应，积极报名。到元月 13 日共有 20 位歌友报名，特别是远在国内的蒋志珍老师也不放过与大家一起嗨的机会！这就是热爱生活，喜欢唱歌的人喜乐开心的原因！（梁步升语）来公寓不久的张运杼夫妇和彭国庆

等也积极报了名。到元月 28 日，从歌友上报的 30 多个作品中确定了 28 个。形式多样，有歌曲、舞蹈、魔术和器乐等，歌曲有中英文歌曲，民歌，流行歌曲等。这次报送的作品大大超过了去年的云上晚会。为了更好地提高晚会的演出质量和观感，梁老师与朋友们商议，要求尽可能地提供视频作品，压缩节目之间的点评时间和在公寓最大的微信群播放。为了烘托开场结尾的气氛，梁老师制作了难度较大的两个合唱视频。精心合理地编排了节目演出顺序，委托朋友制作了演唱海报和节目表。每位参加演出的华裔朋友都积极地准备好自己的节目。

2 月 14 日晚上 80 多位 HWFH 华裔聚集微信“欢乐和谐老人群”，共赏“元宵迎春晚会”。一开始，梁老师送上“元宵节快乐”、“情人节快乐”和“狮子舞”三个祝贺视频，接着按照节目单的顺序，发出节目演出的视频或音频，供大家观赏和点评。



节目单

1.	开场曲（合唱）	《春节欢歌》
2.	健身舞队	《有缘在一起》
3.	刘敏	《乡音乡情》
4.	陈时达 於蔚炎	《浪漫夕阳》
5.	陈钟英	《茉莉花》
6.	张运杼	《再唱洪湖水》
7.	竺雪丽	越剧《孟丽君》
8.	陈玳	《酒醉的蝴蝶》
9.	金福林	魔术
10.	张媛香	《卖汤圆》
11.	孙凤琴	《我家在那里》
12.	吴美玲	《卖花姑娘》
13.	贾志兰竺雪丽	《又见炊烟》
14.	梁步升	《绿皮火车》
15.	舞蹈队	《小白船》
16.	孙慧娟	《草原之夜》
17.	陈时达	《再回首》
18.	李琳	《雪绒花》
19.	刘敏孙凤琴	《心曲》
20.	彭国庆	《月圆花好》
21.	刘秀珍	《万水千山总是情 》
22.	陈炎森	二胡《茉莉花》
23.	齐桂华金福林	《烟花三月下扬州》
24.	於蔚炎	《月亮之歌》
25.	蒋志珍	《梨花颂》
26.	贾志兰	《橄榄树》
27.	曾祥意	《故乡情》
28.	结束曲（合唱）	《难忘今宵》

晚会从 7:30 开始，特地安排专人统一放帖。两个节目之间留下 15 秒空挡，让大家抓紧点赞，演出总共约二小时。会场欢乐的点评一波接一波，高潮迭起。

晚会结束时，好评如潮，公寓歌友和朋友张媛香、刘秀珍、常立功、李林、孙凤琴、吴梅月、吴美玲、齐桂华、唐映、陈钟英、竺雪丽、赵庆余、高振华、彭国庆、陈玳、孙慧娟、高振华、吴玉峰、刘敏、林偻俐、余文正、邹怡、毛舒春、李训玲、陈桃珠、缪秋惠、于龙梅、马忠恕、高凉英、陈炎森和李萍等发帖，祝贺元宵晚会圆满成功！银光理事长陈时达不仅与夫人积极参加演出，并发帖“热烈祝贺猎人森林公寓元宵节联欢会圆满成功！二十八个节目丰富多彩，数十名演员载歌载舞，近百名华裔参与观赏。策划组织者梁-曾-贾等老师倾情奉献，银光 HWFH 分会大力支持。感谢朋友们一起度过了愉快的元宵节，情人节，中西合璧，面向未来！”公寓分会负责人刘仕

萍老师："祝贺 HWFH 公寓华裔元宵迎春晚会演出圆满成功！感谢全体参加演出者，特别感谢梁步升老师：您辛苦了！自从您住进公寓后，每年的迎春晚会都是您在组织安排，极大的丰富了公寓华裔居民传统节日的快乐气氛，使我们在异国他乡感到了过年的味道，谢谢梁老师！谢谢歌友们！你们辛苦了！"最后，梁步升致谢辞："谢谢各位参加演出的朋友及观众！谢谢大家的支持、鼓励和点赞！晚会至此结束，谢谢观看。明年春来再相邀，青山在，人未老。共祝愿，老年朋友身体健康！快乐开心！共祝愿，祖国好，永远昌盛！"

HWFH 华裔元宵迎春晚会（一、二）视频链接

HWFH 公寓元宵迎春晚会（1/2）20220222 - YouTube

https://www.youtube.com/watch?v=Qe3g56wxnn0

HWFH 公寓元宵春迎春晚会（2/2）20220222 – YouTube

https://www.youtube.com/watch?v=WLE_Hto3cEc

****

HWFH 公寓元宵迎春晚会（1/2）20220222_哔哩哔哩_bilibili

https://www.bilibili.com/video/BV1wT4y1Q7BH/

HWFH 公寓元宵迎春晚会（2/2）20220222_哔哩哔哩_bilibili

https://www.bilibili.com/video/BV14m4y1R7tt/

返回目录

赞 HWFH《元宵迎春晚会》

第一篇

万里船

元宵钟鼓闹猜猜，
阵阵歌声云端来。

星星静听频眨眼，
明月含羞复徘徊。

舞队轻盈飘上台，
霓裳羽衣带云彩。
犹如嫦娥迎远客，
更似仙女散花来。

“茉莉”芳香使人醉，
“浪漫夕阳”胜青春。
“乡音乡情”“见炊烟”，
“草原之夜”情真纯。

“卖花”“汤圆”“蝴蝶醉”，
二胡戏曲连国粹，
魔术变换“雪绒花”，
“烟花三月”“洪湖水”。

“绿皮火车”讲故事，
“月亮之歌”爱深河。
“橄榄树”下“再回首”，
“花好月圆”“心曲”和。

“万水千山”粤语轻，
经典越剧“孟丽君”。
国粹京腔“梨花颂”，
我爱心中“故乡情”。

年年元宵钟鼓鸣，
“难忘今宵”唱未停。
游子心中有家国，
新歌旧曲寄深情。

第二篇

陈时达

（节目名称组合）

春节欢歌，有缘在一起；
卖花姑娘，再唱洪湖水；
浪漫夕阳，酒醉的蝴蝶；
月亮之歌，孟丽君心曲；
草原之夜，我家在那里。

绿皮火车小白船，
万水千山总是情，
烟花三月下扬州，
难忘今宵故乡情。

再回首，又见炊烟；
卖汤圆，乡音乡情；
梨花颂，月圆花好；
变魔术，茉莉花开；
橄榄树，雪绒花飘。
（注：现场即兴之作）

第三篇

吴美玲

群主来支持，梁导巧设计，
梁贾精制作，群友勇参与。
欢歌又乐舞，各把神通显。
既庆元宵节，又贺情人节。

欢乐和谐呈，方显公寓春。
优良好传统，继承並发扬。
大家齐努力，风光年年新。

（注：现场即兴之作）

返回目录

【银光作品】

龙腾虎跃安妮湖

——记第十四届弗吉尼亚极地跳水

方 元

自从看到 2 月 5 日安妮湖极地跳水(POLAR DIP)的宣传画后，我心里总是牵挂着这件事。两周以来外边天寒地冻，湖面一直由厚厚的冰覆盖着。我早晚各去湖边一次，关心着湖面是否解冻。终于春姑娘姗姗来迟，2 月 4 日上午，湖面上的冰一下子消融了。看着还原成青凌凌的一池湖水，我悬着的心终于放下来了。想象明天的安妮湖将在蓝天白云下见证着勇士们不畏严寒跳入水中的时刻，期盼那个龙腾虎跃的安妮湖！

POLAR 是极地，DIP 意为(在液体中)浸、蘸、游泳等，合在一起 POLAR DIP 即极地跳水。按照主办方要求，希望参加者：1，个人跳入安妮湖冰水中；2，可以与你的家人或朋友一起跳入水中；3，与你的老师同学、同事、社群团体等加盟一起跳水；4，可采用简易的鸡脚式入水(CHICKEN DIP)，即将双脚浸泡在冰水中。

为何在天寒地冻时极地跳水？那是因为越是严寒之日，参加者跳入水中，冰水与勇敢完美结合，越是能吸引观众眼球，就越能获得有效募捐。本次活动是由阳光野营（Sunshine Camp）主办，有十多个单位赞助的一项公

益慈善活动，主办方拟将募捐所得，全部用于特殊运动员体育训练基金。曾连续举办过十三次，成功收集捐款 80 多万美元。今年第十四届维州“极地跳水”，地点选在雷斯顿安妮湖。

几个月来，主办方通过宣传活动已经广泛征得赞助商、参加者、及义工志愿者，与此同时完成安妮湖畔环境清理、现场设备安置等工作。水上安全尤为重要，有四位壮士将会潜入水中担起这副保安的重任，岸上的志愿者们承担维护秩序和地面安全，周围的商店也为参加者提供休息和更衣服务。

2 月 5 日下午安妮湖广场上热闹非凡，一改冬日的闲适宁静，汇聚了好几百号人群。人们从四面八方涌到湖畔，大家都穿着厚厚的棉袄，带着帽子手套，全副武装地在寒风中期盼着勇士们跃入冰冷湖水中的动人(“冻人”)时刻。

下午 2 点活动开始，最先入水的是四位身穿黑色潜水服的救生员，他们慢慢地游到离甲板 5 － 6 米远处。然后就像铁塔那样稳稳地站在湖水里，为跳水者保驾护航，时刻关注入水者的安全。跳水者们站在场外热身活动，积极做入水前的准备，并按照规定的次序，陆续排队等待出场。

第一批是 11 位小朋友鸡脚式入水，孩子们勇敢地脱下鞋袜，不怕寒冷、不惧落入湖中危险，端坐在甲板上，待发令员喊 3，2，1，跳！孩子们毫不犹豫将小脚伸进湖水，其中有两位小婴儿还够不着水，由父母抱着完成浸、蘸、让双脚打湿。观众热烈的掌声送给这些可爱的小朋友。当天最高气温华氏 31 度（即摄氏零度以下），在场的观众个个穿得严严实实，头戴帽子脚蹬靴，还会哆哆嗦嗦，要把脚浸泡在冰水中，想起来浑身都要打颤！

接下来极地跳水正式开始。基本程序如下：参加者以组为单位，依次出场。当一组参加者入场后，她（他）们站到甲板上，互相保持一定安全距离，面向岸上观众，发令员号令倒计时 3，2，1，跳！参加者们同时跳入水中，再由搭在岸边的梯子上岸，跳水动作就告完成。当前一组跳入水中，后一组参加者便登上甲板，积极做跳水准备。尽管寒气袭人，挡不住参加者高昂热情！有很多人十分踊跃来参与，她（他）们自觉有序地在广场上排队，耐心等候自己的高光时刻实现极地跳跃。跳水分组通常为四人组、三人组、和两人组，甲板上还有两名工作人员不断地给予指导。

我站在人群中为每位勇士拍手鼓掌，有的跳水者虎背熊腰，有的却很瘦弱；有年轻小伙、靓丽姑娘、也有胡须飘飘的长者；有穿着游泳衣戴着泳帽，也有身穿蜘蛛侠、超人装，海盗服，还有几位腰间围着游泳圈；跳水者心态也不尽相同，有的人面带笑容很 high！有的看起来好紧张！还有人蹲下身子伸手至水中试水温；大多数都是两手攥着拳头往下跳，也有人手拿吉他、手持高尔夫球杆、棍网球杆往水里跳；给人印象比较深的有夫妻俩的组合、有母亲带着未成年儿子的组合、还有爸爸和女儿的组合。每个人展示了自己独特魅力，及家庭成员互助的温馨，鼓舞在场的每个观众。

大约有百余名参加者完成在安妮湖的极地跳水，还有几百名热情的观众，活动收到了五万五千美元的募捐。安妮湖见证了龙腾虎跃，也见证了勇敢和善良。欢迎勇士和观众朋友们，明年冬天再相会！

图 1 小朋友鸡脚式蘸水

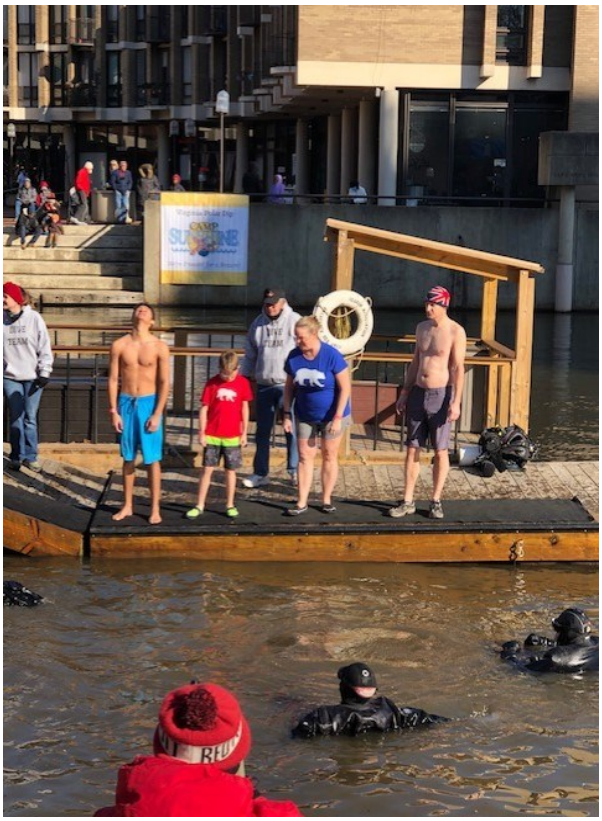


图 2 家庭组合跳水

图 3 神采飞扬跳水前

图 4 夫妻和朋友组合跳水

图 5 最勇敢者的跳水者

返回目录

春风又绿江南岸

——实录老年中心两次大型聚会

田德发

最近我们利斯堡老年中心恢复了正常工作。社区里的老人们纷纷走出家门聚集到老年中心开始了日常活动。歌舞，健身，太极，桥牌，麻将，台球。乒乓，陶瓷制作，阅览，美术，摄影，电视，电脑等。春意昂然的各个活动室每天都充满了欢声笑语。最近又举行了百人以上大型圣诞节和情人节聚会。

我和往年一样为两个聚会作了视频。供老人们自我享用，并上传互联网与朋友们分享。

视频 1：利斯堡老年中心欢庆圣诞节

观看或下载网址：

https://youtu.be/KAKqS2W5Uug

国内观看请用优酷网，网址如下：

https://v.youku.com/v_show/id_XNTg0MzIyNjY2MA==.html

视频 2： 利斯堡老年中心情人节聚会

观看或下载网址:

https://youtu.be/fhpqmiUndqE:

国内朋友观看请用优酷网，网址如下:

https://v.youku.com/v_show/id_XNTg0MzI0ODk0NA==.html

返回目录

春节絮叨

易弋

又是新一年的春节，岁月吹拂着银色发光的须发，万象更新的春节引人遐想。常看着志愿者就像哄小孩那样，带着老人做着幼儿园小班常见的游戏。竭力让他们开心。希望在这里能轻松找到归属感和认同感，并且马上能够深度参与。祈望编辑不要转发鸡汤类搔痒文章，不用经过美图软件修改过的照片。让老人在大脑萎缩前回望几十年来自己的生命究竟沉淀下了什么？只要是真知灼见，哪怕只有片言只语都受欢迎；只要是大实话，不求赏心悦目，都吸引眼球。在遗忘前，快打开自己记忆的锦囊，把自己生命中的精彩一瞬奉献给读者，让大家共享！精益求精，守正直行，在价值坚守中与时俱进。使“通讯”拥有无数粉丝和高黏度读者群。为“爱豆”①赢得更多美誉，更能够直击人心。

我的愚见，纯属野人献曝②，也是我的新年贺词：

贺词四个字：料③、趣④、种⑤、变⑥。

注释：

① 爱豆，idol 的音译，“偶像”的意思。

② 野人献曝，平凡的人所贡献出一点平凡的意见。语出列子杨朱篇。

③ 有料，银光协会老人几十个春秋人生经验的概括、提炼、结晶，洞若观火的独特视角为读者（协会的其他成员）高瞻远瞩，指点迷津。

④ 有趣，真实人生轨迹，有血有肉的素材，妙语如珠，感人肺腑发人深省，让你茅塞顿开，相见恨晚。

⑤ 有种，真实纪录发生在会员身上的往事，如实表述成败的酸甜苦辣，回忆精彩人生的瞬间，使其他会员读后感同身受，得益匪浅。

⑥ 有变，形形色色独创的老来乐形式，古今中外引经据典，让读者耳目一新，拓宽视野，成为养老路上的良师益友。涂抹晚霞靓丽的一笔。

愚辈，读者易弋年前的一篇《絮叨》、亦是恭贺春节。

返回目录

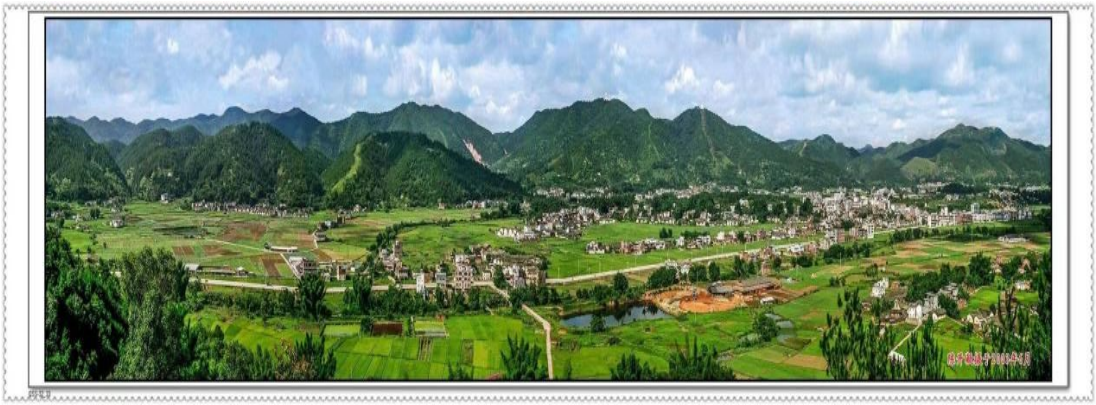
故乡的山

陈瑚容

我的故乡在粤东北丘陵多山的梅县，放眼望去，这里到处都有海拔几百米的大小山峰！我的先祖们在数百年前，从中原平原逃难南迁到了这八山一水一分田的山区艰难地谋生，不单保留了唐宋时期中原语言的特点，也传承了中原士族文化教育至上的传统。大量有文化的男儿为了更好生存，远涉重洋，艰苦创业，投入所在国的文化经济活动，将先进的外国文化技术带回家乡，使梅州地区成了全国知名的文化之乡，华侨之乡，足球之乡。

故乡的地理位置临近东南沿海，连绵的山脉是天然的屏障，在中日战争期间，因为有高山的阻隔，日本兵在翻越潮汕到梅县的大山途中就被逼投降，所以，梅州地区没有受到日寇的摧残！每当东南沿海战势紧张之际，故乡的山水就成了最佳的大后方。解放初，我家所在小镇周边高大空旷的华侨所建楼房就成了野战医院所在地，那时我家楼房也为此立下功劳。六十年代备战备荒时，家乡又变成了野战部队的军营。

我们家在南口镇一个小盆地的田间，被 1、2 千米远的三面山峰环绕着，每座山山脚下都有不同姓氏的村民居住。小时候，看这些山既高且大，每座山都有不同氏族的主人，也是这些氏族村人百年后坟墓的归葬地。山上一种土话称“卤箕”的草是家家户户日常炒菜做饭的燃料。儿时，从大人口中得知，在我家正对大门的方向有一面小山是父辈们曾经花钱买的，但这山土地贫脊，既没有树，也没有能用的像样的草。土改时不确认山的所属，所以家里人也从没有把它当回事，后辈们大概也没人知道这曾经的历史。



在离家 2 公里远的地方有两面山是我们陈氏族人共有的山，山之间有一条梅江的支流，广梅公路沿河直到城里。在两面山峰的夹缝处，小河拐了一个大湾，路旁有一棵枝繁叶茂的大榕树，上百平米宽的树荫下是来往客人歇脚的好地方。不过，这也只限在白天，到了夜里，闹鬼的传说搅得乡人把此地当成畏途！毕竟山上坟墓多，留给人们太多阴影！曾经有公路道班在山坳处盖过一排房屋住人，没多久就拆除了，原因不详！近年我回乡上山祭奠先人，看见原来道班建房处矗立着一家加油站。国道边的加油站应该生意不错吧？随着社会的进步，人们的观念也是在不断变化的！

少时听人讲故事，说曾有某位著名风水大师，从梅城平原沿后来的广梅公路方向南行，一路上山峦重叠，崎岖难行，他边行边敲锣打鼓鄙视沿途没有好风水。谁料，绕过山峰来到古榕树处往前一看，山坳外天开地阔，别有洞天。正是“山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村。”，惊得停锣息鼓，悄悄离开。其说我家乡的风水主出大人物！但大师心有不甘，着人在东南面一座山顶建了高塔以破风水，传的故事有板有眼，活灵活现。我的学生时代，山顶上一直有这座残塔矗立，倒是没介意现在是否还在？这故事谁也没当真，只当是茶余饭后调剂心情的笑料！百十年来，故乡确实没有什么“大人物”出来！

四、五十年代，在氏族请人看山的年代，山上总是郁郁葱葱，草木茂盛。只有到了秋季农闲开山时节，族人们才可以上山割草，树是不能随便砍的，只能砍些小的枝杈在捆草时压在两侧作固定用。不过，1958 年大炼钢铁时，大砍大伐把满山的树木都砍得无影无踪了，所有的山头都成了光秃秃的和尚山。改革开放以后，国家重提环境的重要，广东省启动飞播造林改善生态，加上燃气的普及，故乡的山水又恢复了青绿的色彩，又重归可爱和美丽！

我上中学前，家中经济尚可，家中日常柴草都在集市上买或山里的亲戚送。后来父亲失业，没有收入，全靠母亲自己上山砍柴割草，周末我们也偶尔帮忙。可能是初二时，一个周六的晚上，知道母亲第二天要去十里外姨妈家附近的山上割草，那边的草既浓且密，我说愿随她一起去。第二天凌晨约四点多，我还在梦中睡得正香，被母亲叫醒了，我猛然被叫醒，不愿意起来。母亲很生气，骂我嘴上说得好听，实际做不到！我在骂声中清醒过来，但母

亲已经出门去了。本来想帮母亲的好意，却弄巧反拙挨了顿骂，落个浑身不自在！上高中后，几乎每个周日上午，我与弟弟妹妹三人都结伴到氏族山上去割草。虽然这山上的草稀疏短小，因为近，不用跑很多路，一个上午也能割一担。只是我身体瘦弱，不如弟弟妹妹能干，特别是有低血糖症，一饿便浑身无力，全身冒冷汗瘫坐地上。但那时也不知这是病，每当我瘫坐地上时，弟弟妹妹便要帮我捆扎好才能下山。有时母亲会怀揣着刚蒸好的红薯来接我们，她首先会把红薯递给我，再把担子接过去，我便恨不得一口将整条的红薯吞进肚子里狼吞虎咽吃起来，一边吃，一边空手跟着走回家。现在想起来，弟弟妹妹对我也真是包容照顾，从来不嫌弃我！

没想到少时的劳动技能上大学时也曾发挥作用，那是到英德县农村劳动锻炼时，每天上山修水库收工后，我看山上有与家乡一样的山草，就顺便割一小担山草挑回三同户家，他们没想到大学生还有这个本事而夸我！

1963 年上大学以后我离开了家，故乡慢慢生疏了起来，故乡的一切就成了记忆中的往事。特别到了北京以后，故乡成了遥不可及的地方，经济上的窘迫使我在父亲母亲离世之时也未能到场送别，成了终身挥之不去的遗憾！

退休以后，随着孩子们的长大和自立，孤身一人的我反而隔三岔五频繁回乡探亲。故乡已经有了改天换地的巨大变化！我儿时眼中的大山成了小小馒头山。原来的广梅公路已经变成了宽坦舒适的柏油国道，原来的一些小河湾已经改道成直，那棵路旁巨大的榕树已经被列入重点古树保护对象！燃气的普及使家乡的村民再也不用割草烧柴。每次回乡，跟随亲人上山祭奠父母等先人时，再次见到的山已经浓荫蔽日，墓地前后的松树高大粗壮，草密苇长，空气清新。如果不是家中亲人时时清理，墓地早就被草木掩盖了！不过，前几年再次回去上山时，发现氏族的山头已经密密布满了大大小小的族人墓地，可见空间的有限抵不住时间的推移！

如今的故乡山上处处绿油油一片，可见广东绿化成就斐然！梅州的绿化率在广东已是屈指可数！小镇的侨乡村已经成了广东省的旅游胜地，中西合璧的民居建筑别具一格，还有据说是国内唯一的山地高尔夫球场；春天，大片金黄色的油菜花田引蜂招蝶，这些使故乡成了人来车往的网红打卡热点。

国防的现代化也使故乡变得不可忽视！

我希望故乡变得更加美好！人们更加幸福！

返回目录

接送外孙女上 TJ

邹少男

三年前外孙女考上全美国排名第一的公立高中—托马斯.杰弗逊科技高中（简称 TJ）。一阵高兴之后，一个现实问题摆在面前，就是学校离家太远了。坐校车每天往返途中就要耗去两个小时的时间；家长接送，非交通高峰期单程也需要 30 分钟，一天往返需两个多小时；即便在“居家令”期间学生在网上上课，家长还要送她去学校参加体育活动，须等待两个小时再带回来。大块的时间就这样浪费在上学途中，这可是无法再生的宝贵资源。思前想后，两个月前女儿女婿下决心在学校傍边租了一套房子，让孩子住在那里，免去了时间和体力的损耗。

让一个半大的女孩自己住在那里，显然不可行。可是她父母谁也不能陪她住在那里，因为她还有一个上初中的弟弟，仅参加多项课外活动的接送，就已经忙的接应不暇。只有腿脚还灵活的我和老伴俩，可以去陪着孩子。当女儿请我们帮助时，愉快接受实属情理之中。

这孩子是我俩眼看着长大的。就在她出生的当天，老伴来到美国与她见面。当她六个月的时候，老伴从美国把她带回北京照看。已到耳顺之年的我们，再侍弄幼儿，确实是手忙脚乱，力不从心。为更好的喂养她，雇请了一位保姆帮忙。在北京生活了八个月，我俩又把她带回美国，在她父母身边照看着她顺利成长。这期间在她上幼儿园，上小学及上初中的大部分时间，都是由我来负责接送，直到我俩搬出去单独居住。在她将要离家进入社会之前的有限时间里，又有机会与她朝夕相处，这既是她的福气，更是我们的福气。看她在眼前晃来晃去，小时候的那些令人发笑的件件趣事，还有那些言语的

萌幽默，自然成为我俩经常挂在嘴上的话题。这是一段宝贵、难得的时光，值得珍惜与记忆。

外孙女的学校在亚历山德里亚镇，我俩日常生活及娱乐活动在 18 公里外的一家老年公寓，需 30 分钟的车程。因此，我们每天早餐后把她送到学校，就调头回公寓，去与七八位舞友们跳舞。当老师要教新的舞蹈时，我还必须携带电脑赶到公寓活动大厅，链接电视机，开通网络，保证老师能顺利的实施网上教学。下午再回到外孙女家，从学校接她回家吃晚饭。

每天早晨的安排紧凑有序，但外孙女早晨上学的钟点，限定了我们参加公寓活动必然要迟到 15 分钟左右，才能到达公寓活动大厅。当我随口说了一句："对不起，晚了。早晨忙的像战斗"，一位老年朋友立即接着说："不，你们这就是战斗的早晨。" 我觉得这样说有点太夸张，还是"早晨忙的像战斗"更贴切些。

返回目录

【银光厨艺】

厨友梅先厨艺展示

张媛香

https://www.meipian6.cn/41be2smh?from=singlemessage&um_rtc=e386b383a702f8f20b6d1115707e0514&share_depth=1&first_share_to=singlemessage&first_share_uid=122740482&user_id=122740482&share_from=self&share_user_mpuuid=76694021c88d455425d7e513cd6c5fb6

返回目录

谢谢阅读

再见